

Neu: CD-Trainingskonzept für flexible Inhouse-Schulungen zur Work-Life-Balance**In Balance**

Bonn – Mit dem Seminarkonzept „In Balance“ von Katrin Greßer und Renate Freisler unterstützen Trainer Mitarbeiter aller Ebenen und Führungskräfte dabei, sich für die Auswirkungen von Stress zu sensibilisieren und wirksame Wege zum Gegensteuern zu entwickeln. Das direkt umsetzbare Seminarkonzept auf CD-ROM mit allen Unterlagen ist soeben im Bonner Weiterbildungsverlag managerSeminare erschienen.

Das CD-Trainingskonzept beinhaltet ein zweitägiges Training für alle Mitarbeiter- und Teilnehmergruppen und ein spezielles Führungskräfte-Training, das auf den Inhalten des Zwei-Tages-Seminars aufbaut und diese um einen dritten Tag erweitert. Ergänzt wird das Konzept um einen optionalen Vorbereitungs- sowie einen Follow-up-Workshop, eine Coachinghilfe und Lernvideos. Trainer und Seminarleiter können die modern gestalteten Unterlagen frei nutzen und flexibel an ihre eigenen Erfordernisse bzw. die Bedürfnisse der Teilnehmer anpassen.

Inhaltlich erarbeiten die Teilnehmer ihren individuellen Energie-Check-up auf den vier Ebenen Verstand, Sinn, Emotion und Körper und entwickeln ihren persönlichen Handlungsplan für mehr physische und psychische Energie im (Berufs-)Alltag. Unter anderem identifizieren sie ihre Energieräuber und -quellen, erlernen kognitive Methoden zum besseren Selbstmanagement sowie business- und arbeitsplatztaugliche Yoga-Übungen, um körperlich und mental entspannt und beweglich zu bleiben. Ausgewählte Übungen zum Autogenen Training und zur Progressiven Muskelentspannung runden das Konzept zur Prävention von krankhaftem Stress und Burnout ab. Führungskräfte reflektieren darüber hinaus die Zusammenhänge zwischen ihrem eigenen Führungsverhalten, emotionaler Mitarbeiterbindung und Gesundheit und erweitern ihren Handlungsspielraum, um bei entsprechenden Risikofaktoren am Arbeitsplatz zielgerichtet intervenieren zu können.

Herzstück des Trainings sind insgesamt 180 PowerPoint-Charts mit zahlreichen Schaubildern. Sie können originalgetreu präsentiert werden oder dienen als Blaupause für die Themenbearbeitung an Pinnwand und Flipchart. Ein Trainerleitfaden gibt einen Überblick über Ansatz, Inhalte und eingesetzte Methoden. Der detaillierte Ablaufplan hilft bei der zeitlich-inhaltlichen Trainingsplanung, ausführliche Handouts für Teilnehmer und Führungskräfte führen durch die Übungen und dokumentieren die persönlichen Arbeitsergebnisse.

Mit dem Erwerb der CD ist der Nutzer ausdrücklich berechtigt, das Werk im Rahmen seiner Lehrtätigkeit beliebig oft zu präsentieren, als Druckversion zu vervielfältigen oder nach seinen Vorstellungen zu überarbeiten. Diese erweiterten Nutzungsrechte machen aus dem Konzept eine zeitsparende sowie flexibel anpassbare Arbeitshilfe, die die Konzeption, Vorbereitung und Durchführung entsprechender Seminare erheblich vereinfacht.
(ca. 2.800 Zeichen)

Download dieser Presseinformation: <http://www.managerseminare.de/presse/pi-11575.doc>

Hochauflösende Buchcover-Datei: <http://www.managerseminare.de/presse/tb-11575.jpg>

Mehr Informationen und eine Leseprobe: <http://www.managerseminare.de/tb/tb-11575>

Katrin Greßer, Renate Freisler. CD-Trainingskonzept: In Balance.

Inhouse-Konzepte und Material zum Thema Balance im Business
managerSeminare, Bonn 2016, CD-ROM mit Trainer-Einzellizenz, Trainerleitfaden, Ablaufplan, Seminarüberblick, PowerPoint-Präsentationen, Flipchart-Vorlagen, Handouts, Lernvideos, Vortragskonzepte, Coachinghilfe, Online-Ressourcen. 248,00 EUR